

**Se créer une année 2019
Par la puissance de la gratitude !**

À compter du 31 janvier 2019 :

Voir plus bas, comment procéder à partir de maintenant :

- Pour les consignes de l'étape 2 de ce processus de création, : voir point 4
 - Nous avons maintenant un groupe fermé pour assurer plus de confidentialité dans vos partages : voir point 5 pour y participer
 - Rappel à ceux qui ont oublié une journée durant les douze premiers jours de janvier ou qui ont commencé le processus quelques jours plus tard : voir point 6.
-

Voici un exercice qui vous permettra de vous créer une année 2019,

En conscience,

En harmonie avec qui vous êtes véritablement,

En pleine expansion et vers la réalisation du meilleur de vous-même.

- Voir plus bas, au point 4, comment procéder à partir de maintenant.

Ce qu'il vous faut :

- Environ 15 minutes de recueillement par jour, pour 12 jours.
- Un nouveau journal de cheminement. (Choisissez-le consciemment, vous amorcez ici un processus de création à votre image).

Le processus demande un niveau plus élevé de conscience lors des 12 premiers jours de l'année. Chacune de ces journées correspondra à un mois de l'année 2019 qui commence.

1. Amorcer sa journée consciemment et dans la gratitude.

Dès le réveil, avant même de sortir du lit, émettez l'intention d'être au meilleur de vous-même et à l'écoute de ce que votre âme vous réserve pour cette journée, à l'image du mois correspondant : le 1^{er} janvier correspond au mois de janvier, le 2 janvier correspond au mois de février, le 3 janvier correspond au mois de mars, ...le 6 janvier correspond au mois de juin, ... le 12 janvier correspond au mois de décembre.

Pensez ensuite à dire **Merci** pour ..., au-moins 5 éléments de votre vie.

Ex : Merci pour une bonne nuit de sommeil !

Merci pour le confort de mon lit, ma chambre, ma maison...

Merci pour les merveilleuses personnes de ma vie, _____, _____

Merci pour mon corps qui a fait tout ce travail de régénération au cours de la nuit, ...,

- Pour avoir digéré, assimilé et redistribué les nutriments que j'ai ingéré hier.

- Pour avoir fait le tri de cellules mortes ou d'aliments non-utilisable afin de les éliminer.

- Merci pour le privilège d'avoir un emploi, une vacance, une retraite, ...

Vous pouvez choisir d'émettre une intention particulière, tout en restant dans l'accueil de ce qui sera!

2. Vivre sa journée en conscience.

Dans le non-hasard de ce qui se présentera dans votre journée, prenez conscience que vous recevez des indications sur votre cheminement, sur vos forces et vos acquis ainsi que sur cet aspect de vous qui est maintenant prêt à être libéré et/ou transformé, et/ou apprécié, et/ou amplifié.

3. Recueillir les cadeaux de la journée.

Idéalement à la toute fin de la journée :

- Prenez quelques minutes pour vous déposer, vous centrer et pour entrer en contact avec votre âme et votre Essence.
- Votre journal de cheminement en mains, inscrivez les évènements de la journée, les personnes rencontrées, les ressentis et les réactions que vous avez eu. (Gardez une page blanche pour inscrire vos observations à la fin du mois correspondant.)
- Dans la gratitude et l'amour de soi, observez et remerciez pour tout ce qu'il y a eu de bon dans cette journée. Ce sont là des forces ou des acquis sur lesquels vous pouvez vous appuyer.
- Ex : *Merci pour ce merveilleux conseil que j'ai reçu concernant ...*
Merci pour le privilège que j'ai eu de contribuer à ..., de venir en aide à ...,
Merci pour ce moment de simple bonheur quand ...
Merci pour ce cheminement conscient que je fais présentement !
Merci pour la vie !
Merci pour l'amour que je reçois, que je partage, que j'observe, ...
Merci d'être si bien entouré ...de merveilleuses personnes comme ...
- Observez et accueillez aussi les défis de la journée. Ils représentent ce qui est prêt à être libéré ou guéri avec une nouvelle force à acquérir ou manifester. Nous n'avons que les défis pour lesquels nous avons aussi les forces nécessaires, en Soi.
- Faites l'intention de mettre tout cela au point zéro, tout en sachant que vous aurez tout un mois pour développer la force équivalente ou la solution requise. Pouvez-vous déjà l'identifier ?
Peut-être que oui, peut-être que non : point zéro!

4. La deuxième étape du processus de création se fera à la fin de chaque mois de 2019 :

4.1. L'analyse du mois qui vient de se terminer ; ex : *Janvier 2019*

4.2. Entamer le prochain mois en conscience ; ex : *Février 2019*

4.1. L'analyse du mois qui vient de se terminer ; ex : *Janvier 2019*

Relisez vos notes du 1^{er} janvier et posez-vous les questions suivantes :

- Est-ce que mon mois de janvier correspond à ma 1^{ère} journée de l'année ?
- En quoi y correspond-il ?
- Avez-vous réussi à relever le défi que vous y aviez identifié le 1^{er} janvier ?
- En étiez-vous conscient ?

- Quels sont les éléments qui vous laisse dans la gratitude ?
 - Pensez alors à remercier.

Je vous invite à partager vos impressions sur le Gr. Fermé : [Se créer une année 2019 en conscience](#)

4.2. Entamer le prochain mois en conscience ; ex : *Février 2019*

Relisez ensuite vos notes du 2 janvier 2019 :

- Quels sont les bons moments de cette journée que vous voulez perpétuer en février ? Par la force de la gratitude : Merci, merci, merci, ...
- Quels sont les défis qui se sont présentés à vous le 2 janvier ?
Quel est votre plan de match pour relever ce défi en février et en sortir gagnant ou grandi ?
- Et, en ce 1^{er} février, vous dites merci à quoi ?

Bonne créativité en ce mois de février 2019 !

5. Notre espace de partage devient un groupe fermé à compter du 31 janvier 2019.

Lors des 12 premiers jours de l'année, plusieurs personnes ont exprimé un besoin de plus grand de confidentialité pour partager leurs expériences. Je comprends et c'est très légitime.

C'est pourquoi nous avons créé un groupe fermé afin de poursuivre l'expérience de partage tout au long de l'année 2019.

Pour rejoindre le groupe fermé : [Se créer une année 2019 en conscience](#)

6. Rappel à ceux qui ont oublié une journée durant les douze premiers jours de janvier ou qui ont commencé le processus quelques jours plus tard.

Voici comment vous pouvez récupérer ces journées. Ce sera sur la connaissance quantique que le temps est illusoire. Il est comme la matière : une énergie, une vibration !

Ceci implique donc qu'il est possible de se placer, par l'intention, dans la vibration du 2 janvier, 3 janvier, 4 janvier, ... même si nous sommes maintenant en février.

Exemple : Vous avez manqués les jours 2-3 et le jour 9. Vous vous réferez à l'exercice les 2, 3, et 9 février, en vous plaçant par l'intention, dans l'énergie de ces journées telles qu'elles ont été en janvier 2019. Ceci vous donnera les équivalents suivants : 2 février correspondra au mois de février 2019, 3 février correspondra au mois de mars 2019 et le 9 février correspondra au mois de septembre 2019.

Vous pourrez inscrire dans vos notes spécifiques à ces journées, que ces mois auront une notion de « temporalité quantique » ou pour le moins de « temporalité différée ». Il sera intéressant de voir comment ceci se reflètera durant ce/ces mois !

SVP, pensez à le partager avec le Groupe FB.

Rappel les instructions générales pour votre prise de notes des journées de création se trouve plus haut aux points 1 à 3.

Vous trouverez sur la page du nouveau groupe fermé, les instructions spécifiques à chaque journée/mois : [Se créer une année 2019 en conscience](#)

**Passez une merveilleuse année 2019 en harmonie et en conscience,
propulsé par la puissance créatrice de la gratitude !**

Cet exercice est inspiré des enseignements du maître Omraam Mikhael Aïvanhov